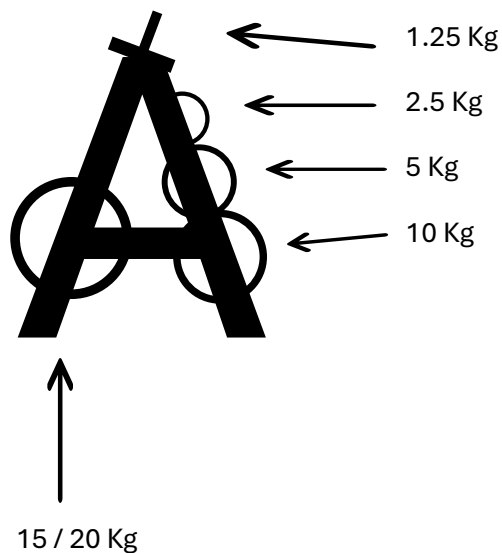


PROTOCOLO COLOCACION SALA FITNESS



COLOCACIÓN DE DISCOS EN SOPORTE

- Los discos se colocarán en orden a ambos lados del soporte.

- Los discos de 15 y 20 kilos irán uno a cada lado del soporte.

- Procurar que todos los discos estén completamente atravesados por el hueco central.

AGARRES

Para los agarres esta el soporte negro de la entrada de la Sala Fitness. En el van colocados:

- Colocados en el frontal todas las Barras, tanto las Rectas como las “W”.
- De los diferentes ganchos en la parte trasera habrá mosquetones para colocar:
 - o Tobilleras.
 - o Cinturón.
 - o Cuerdas.
 - o Cuerdas de Tríceps.
 - o Agarre de Tela en “A”.
- En la parte posterior, sobresaliendo de las patas existen enganches rectos, en los que se colocarán:
 - o Agarres metálicos individuales.
 - o Agarres Estrechos negros para la espalda
- En la parte superior del soporte se colocarán los diferentes agarres que no tengan un lugar específico asignado, tales como los agarres para poleas estrechos, las barras torcidas estrechas, etc.

PRENSAS INCLINADAS

En las Prensas Inclclinadas habrá varios soportes para discos fuera de la zona de carga. Sólo se usarán los exteriores, utilizando los que miran hacia adentro para discos ligeros varios. En ellos irán:

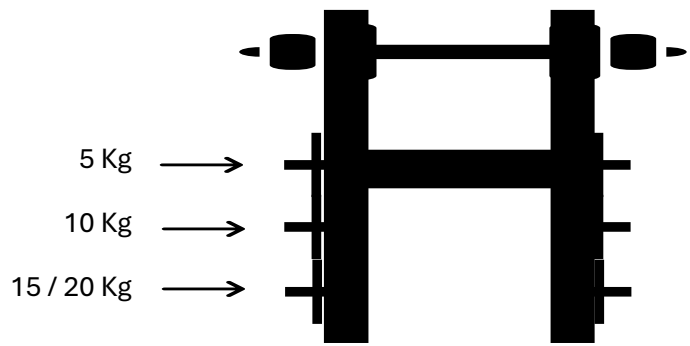
- Prensa inclinada: Discos de 15 kilos en la parte Superior, y de 20 en la Inferior.
- Hack Squat: Discos de 20 Kilos. Detrás de la máquina se colocará el Suelo de Espuma Rojo y Azul

MULTIPOWER

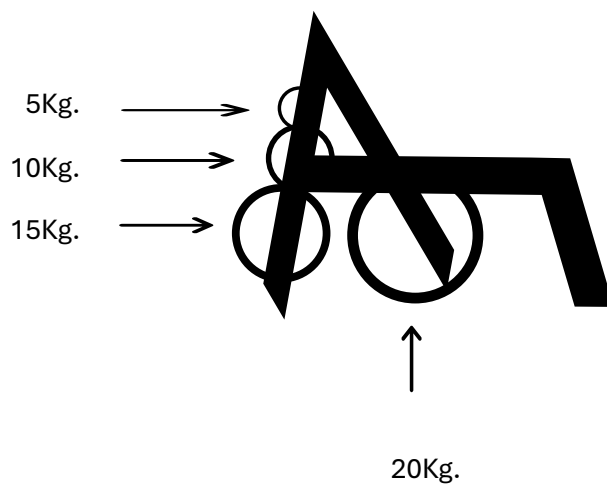
- Existen 2 Multipowers, así que se podrán distribuir disco de 15 y 20 Kilos entre una y otra.

- Entre las dos Multipowers se colocarán los Niveles de los STEPS formando una torre, junto a la pared.

- Los STEPS se colocarán a la Derecha de las Multipowers, en el rincón de la sala.



JAULA LIBRE



- En la Jaula se dejará una de las Barras de 20 Kilos en los anclajes superiores, lista para utilizar.

- En los anclajes inferiores se podrán colocar dos anillas, para facilitar el colocarlas en la barra.

MÁQUINAS DE PALANCAS

Para las Máquinas de Palanca, en función de la distribución de los soportes se distribuirán los diferentes discos restantes de la Sala. Se seguirá siempre el mismo patrón:

- Discos **Ligeros** en los soportes **Superiores**.
- Discos **Medios** en los soportes **Centrales**.
- Discos **Pesados** en los soportes **Inferiores**.

CRUCE DE POLEAS

Esta Máquina dispone de sus propios soportes para agarres específicos, teniendo un expositor reversible en el frontal de la máquina.

Estableciendo las dos caras del expositor se distribuyen los agarres de la siguiente forma:

CARA A

- Cuerda de Tríceps.
- Barra Curvada Estrecha.
- Agarre de Cabeza
- Agarre para Mano Triangular.
- Barra de Cuernos.

CARA B

- Barra Recta.
- Barra Recta Corta Fina.
- Barra Vertical W.
- Barra Recta Corta Gruesa.

PLANCHAS DE SUELO PUZZLES

Estas planchas para el suelo gris oscuro se suelen colocar detrás de la máquina de Lumbares con peso, para su uso esporádico por parte de los clientes.

BARRA HEXAGONAL

Esta Barra con forma de Anillo Hexagonal suele colocarse en el rincón de la sala fitness, junto a los STEPS.

Para ello se procurará no entorpecer la apertura de la puerta de la Sala de Actividades y facilitando en la medida de lo posible el acceso al Extintor situado en la pared.